

Regroupement régional de perfectionnement destiné aux gymnastes individuel(le)s national(e) qualifié(e)s au championnat de France de janvier 2023

INFORMATIONS PRATIQUES



Public cible : Nationales C 10/11 ans ; Nationales B 10/11 ans ; Nationales A 10/11 ans.



Lieu : Centre Sportif Jean-Louis Moulin, rue Montespan à **EVRY-COURCOURONNE** 91000.



Date : Le dimanche **18 décembre** (soit un jour) pour les Nationales C.
Le **samedi 17 et dimanche 18 décembre** (soit deux jours) pour les Nationales A et B.



Inscriptions : Les inscriptions s'effectuent via le lien du CRIFGYM : [INSCRIPTIONS](#)

Attention, la date limite d'inscription est fixé au jeudi 15 décembre (inclus).

Objectifs du regroupement : Aider les entraîneurs des clubs à **améliorer le contenu et optimiser la stratégie des compositions** de leurs gymnastes pour les championnats de France individuel 2023 :



- **Vérifier** la validation du contenus DB-DA et A de chacun des enchaînements des gymnastes.
→ *Une fiche bilan pour chacune des gymnastes sera transmise à leur entraîneur avec des remarques, conseils, contenus.*
- **Perfectionner** la technique corporelle des gymnastes (nationales C et B)
- **Préparer** les gymnastes (nationales A) aux tests rankings des difficultés corporelles des 3 familles (équilibre, pivot, saut).
→ *Une fiche d'évaluation des difficultés corporelles avec le niveau d'acquisition de chacune des difficultés corporelles sera transmise à leur entraîneur.*



Intervenantes : Laetitia Sauzede, Océane Charoy, Tatiana Seliverstova, Marie Gareau, Manon Ruffier, Anne Sophie Andriesse et un cadre supplémentaire.



Trousseau des gymnastes : Une tenue d'entraînement, une paire de demi-pointes, un masque, une paire de claquette, une gourde, leur paire de massues et **un pique-nique.**

HORAIRES

SAMEDI 17 DECEMBRE (concerne les nationales A et B) :

	Nationales B	Nationales A
9h00 – 9h15	Accueil et arrivée des gymnastes	
9h15 – 10h15	Danse classique	
10h15 – 10h30	Etirements	
10h30 – 11h30	Vérifications des exercices au cerceau Gr A /Travail des R Gr B	Vérification des exercices ML
11h30-12h30	Vérifications des exercices au cerceau Gr B /Travail des R Gr A	Travail des difficultés de la ranking
12h30 – 13h30	Pause déjeuner	
13h30 – 14h30	Echauffement GR	
14h30 – 15h30	Travail corporel	Vérification des exercices cerceau
15h30 – 16h30	Vérification des exercices ML	Vérification des exercices cerceau
16h30 – 17h00	Vérification des exercices ML	Technique ruban/

DIMANCHE 19 DECEMBRE (concerne les nationales A, B et C) :

	Nationales C	Nationales B	Nationales A
9h00 – 9h15	Accueil et arrivée des gymnastes		
9h15 – 10h30	Danse classique	Echauffement GR	
10h30 – 12h30	Vérification des exercices cerceau	Travail sur les pivots et passages des ML en musique	
12h30 – 13h45	Pause déjeuner		
13h45 – 14h30	Echauffement PPG		
14h30 – 15h00	Travail des difficultés corporelles	Travail des R	
15h00 – 16h15	Passages en musique des exercices au cerceau		
16h15 - 16H30	BILAN		